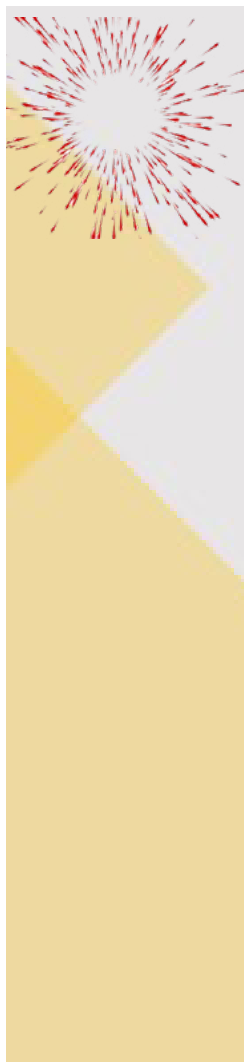




# FAMILIENTZAKO ORIENTABIDEAK



COVID-19ko pandemiak sortutako konfinamendu-egoerak eskolara eta familietara eramaten gaitu, ziurgabetasunez eta segurtasunik ezaz betetako esperientzia berriak bizitzera. Aldaketetara egokitzeko guztion ahalegina handia eta aintzatesgarria izaten ari da. Beharrezkoa da, halaber, egoera hori gure onena garatzeko aukera gisa bizitzea, eta, batez ere, gure seme-alabei esperientzia aldakorrei aurre egiten laguntzeko; izan ere, askotan, ez dago aurretiazko eta behin betiko irtenbiderik.

Hezkuntza Saila ahalegin handia egiten ari da eskola-jarduerak garatzen jarrai dezan behar diren neurriak abian jartzeko, eta aurkezten dizuegun dokumentu honek horretan lagundu nahi du. Eskolatik ezin diegu eskatu familiei beren seme-alaben irakasleak izan daitezen, edo haien ordezkioak, baina bai haiek izan daitezela une honetan behar dituzten hezitzaileak.

Jarraian, jarraibide eta aholku batzuk eskaintzen dizkizuegu, konfinamendu-jardunaldi hauek kudeatzen eta zuen seme-alaben zeregin akademikoa zein zaintza emozionala babesten lagun diezaguzuen.



## Familiaren osasun fisikoa eta emozionala zaintzea

- Familiaren osasun fisikoa zaintzea ohitura onak praktikatzuz: ordutegiak eta errutinak, ohikoen antzeko loaldiak eta zaintza-aldiak mantentzen saiatuz; janari orekatuak; familian partekatutako jarduera fisikoak, hala nola dantzak, koreografiak edo ariketa-taulak.
- Konfiantzazko giroa sortzea, nola sentitzen garen azaltzeko eta familiako kide bakoitzaren bakardadea eta intimitatea errespetatzeko.
- Beren sentimenduak onartzea, beren emozioak adierazteko aukera ematea. Beren tristura, poza, amorrua edo ezinegona adierazteak hobeto aurkitzen lagunduko die.
- Beren emozioak adieraztea garrantzitsua dela ulertzea, baina jokabideei mugak jartzea ahaztu gabe.
- Haien autonomia sustatzea. Denbora hartzen ikasi behar dute, baina aspertzen ere ikasi behar dute.
- Utzi lekua eta denbora ariketa fisikoa egiteko.
- Jolas- eta partaidetza-jarduerak egitea familiarekin, hala nola erlaxazioa praktikatzea, abestea, ipuinak kontatzea, ipuinak interpretatzea, asmakizunetan jolastea, hitz egitea...



## Egoera berria planifikatzea

- Lanorduetatik harago, eguneroko errutinak ezarri behar ditugu: ariketa, zaintza fisikoa, irakurketa, entretenimenduak, telefono deiak eta bideokonferentziak...
- Askotariko jarduerak programatzea eta txandakatzea, batekin ere ez saturatzeko, batez ere pantailekiko gehiegizko esposizioa saihesteko.



## Kontaktua mantentzea

- Garrantzitsua da lagunekin eta senideekin harremanetan egotea. Komunikazioak normaltasun eta segurtasun sentrazioa eskainiko digu.

## Informazio toxikoa neutralizatzea

- Garrantzitsua da informatuta egotea, baina behar bezala, iturri ofizialetara joz eta gaininformazioa saihestuz, kudeatzeko zaila baita. Irudiek eta albiste sentzazionalistek estresa areagotzen dute. Albisteak objektibotasun irizpideekin eta lasaitasunetik iragazten lagundu behar diegu.

## Familiaren bizikidetzazaintzea

- Guztientzako arau eta muga adostuak ezartzea.
- Familiako lanak seme-alaben adinaren arabera banatzea. Une egokia da erantzunkidetasuna garatzeko.
- Familian aisialdiko jardueren plan bat egitera animatzea: aukerak bilatzea, tutoretza interesgarriak, bideoak, filmak, jokoak...
- Gomendatzea denbora eman dezatela beren espazioak, gauzak, arropak antolatzen.
- Lagunekiko kontaktua erraztea, deien, bideo-deien eta abarren bidez, mugikorraren erabilera arautuz, baina kontuan hartuta konfinamendu-egoera horretan gailu hori dela mundurako duen leihoa.
- Enpatiak edo elkartasunezko keinuek besteei lagun diezaieketela erakusteko une aproposa da. Komeni da lankidetzak gizarte gisa krisia gainditzeko duen garrantzia ikusaraztea.
- Egoera hori balioetan oinarritutako hezkuntzan hazteko aukera gisa aprobetxatzea: ahalegina, kontsumo arduratsua, erantzukizuna, errespetua, hezkuntza sozioemotionala, berdintasuna, elikagaien aprobetxamendua..., besteak beste.



## Etxetik ikasten laguntzea

- Ikasteko espazio egokia eskaintzea, behar den guztiarekin.
- Adineko seme-alabentzat, ordenagailu pertsonala tresna garrantzitsua da eskolen jarraipena egiteko. Ikastetxeak ahalegina egiten ari dira ikasle guztiek online ikasteko aukera dutela ziurtatzeko, eta, horretarako, ahal duten neurrian, maileguan dauden gailu mugikorak eta Internetera konektatzeko aukerak ematen ari dira.
- Eskolako lanaren asteko plangintza berrikustea eta horretan emandako denbora kontrolatzea.
- Seme-alaben erantzukizuna sustatzea, irakasleek egokitzen jotzen dituzten zereginak garaiz eta behar bezala ematen direla gainbegiraturaz.
- Beste lankide batzuekin talde-lana erraztea. Kasu honetan sare sozialak izan daitezke gure aliatu handia. Horrela, eskolako lana atsegina eta motibagarriagoa izango da.
- Seme-alabak ikastetxeak ezarritako orduetan irakasleekin harremanetan jartzen direla ziurtatzea, eskola garatzeko, zereginak hartzeko edo izan ditzaketen zalantzak argitzeko.
- Egunean minutu batzuk ematea ikasi dutena eta nola ikasi dutena kontatu dezaten. Ikasten ikasteko gaitasuna garatzeko modurik onena da. Txikienez, gainera, eskolako zereginak haiekin errepasatzea komeni da. Bigarren Hezkuntzako goi mailatan nerabea bera izango da ardura hori hartu behar duena.
- Ikastetxearekin koordinatuta jardutea, ikaskuntza-prozesuaren jarraipena egiteko.
- Curriculumeko edukiak kultura-jarduerekin babestea: bideoak, dokumentalak, filmak eta/edo hitzaldiak, museoetara bisita birtualak ...

- Irakurtzea, irakurtzea eta irakurtzea, gustatzen zaiena eta plazer hutsez eta/edo lagunartean.
- Sormena sustatzea eta denbora hori arte-jarduerak egiteko baliatzea: eskulanak, errezetak, jolasak, jarduerak, poemak...

Era berean, gogorarazten dizuegu ikasle txikienentzat, batez ere Lehen Hezkuntzako 1. mailatik 4. mailara bitartean eskolatuta daudenentzat, programa bat emititzen ari direla martxoaren 30etik, astelehenetik ostiralera eta goizeko 9etatik 12etara ETB3n, "Bitartean, Etxetik Ikasten". Helburua, batez ere, curriculumarekin lotutako arloekin (euskara, ingelesa, matematika ...) euskarazko lotura mantentzea da. Hedapen handiko baliabide didaktikoa da, Hezkuntza Sailaren eta ETBren arteko lankidetzari esker eta irakasle boluntarioen parte-hartzeari esker.

Programa honen bidez, irakasleen eta familien inplikazioa espero da, emandako saioetatik abiatuta ikasleekin elkarreragiteko eta haiekin lan egiteko aukera izan dezaten eta etxetik anima daitezen, whatsapp bidez parte hartzera gonbidatuz.

Espero dugu orientabide horiek lagunduko dizutela eta zuen seme-alabei eskatzen diegun eskola-dedikazioa baliagarria izango zaizuela aste hauetan izan duten bizi-esperientzia normaltasunetik eta konfiantzatik sendotzeko.

Agur bero bat